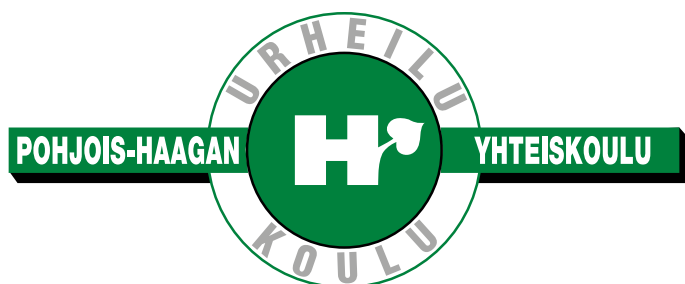




PHYK YLÄASTE 2020



Pietari Hannikaisen tie 6
00400 Helsinki
phyk@phyk.fi
www.phyk.fi
Kanslia 09 4777 530

Yleiset hakua koskevat kysymykset: yahaku@phyk.fi

**Hausta lisää ja ilmoittautumisohjeet:
phyk.fi/ylaaste**

Rehtori Tuomas Raja
tuomas.raja@phyk.fi

Apulaisrehtori (urheilu) Lea Hakala
lea.hakala@phyk.fi

Opinto-ohjaajat Nina Matikainen ja Tuomo Sutinen
opo@phyk.fi

Yhteystietoja lisää osoitteessa phyk.fi/yhteystiedot

Pohjois-Haagan yhteiskoulu sijaitsee liikenteellisesti keskeisellä paikalla Pirkkolan urheilupuiston läheisyydessä. Kouluun pääsee vaivattomasti kaikkialta suur-Helsingin alueelta mm. busseilla 40, 41, 43, 51, 52, 56 ja 552. Itä- ja Länsi-Helsingin yhdistävä Jokeri-linja 550 kulkee aivan koulun sivuitse ja Hämeenlinnanväylän bussipysäkki on lähellä. Kouluun pääsee myös junalla: Huopalahden ja Pohjois-Haagan asemat ovat kävelymatkan päässä.



PHYK:SSA VOIT OPISKELLA

- Liikuntalinjalla
- Matematiikkalinjalla
- Liikunnan ja matematiikan voi myös yhdistää, jolloin opiskelet ns. liikunta-matematiikkalinjalla
- Urheiluyläkoulun urheiluluokalla
- Yleislinjalla

Liikuntalinjalle, matematiikkalinjalle, liikunnan ja matematiikan yhdistelmälinjalle sekä urheiluyläkoulun urheiluluokalle oppilaat valitaan soveltuvuuskokeella. Yhdistelmälinjalle haettaessa tulee osallistua molempien aineiden soveltuvuuskokeisiin.

Yleislinjalle pääsevät kaikki halukkaat oman kouluupiirin oppilaat ja muiden osalta valinnan ratkaisee vapaiden oppilaspaiikkojen määrä. Myös yleislinjalaisilla ja matematiikkalinjaisilla on mahdollisuus valita ylimääräisiä liikunnan kursseja.

Kielitarjontamme kuuluu:

- A1: englanti, ruotsi, saksa
- A2: englanti, ruotsi, saksa, ranska
- B1: ruotsi
- B2: ranska, saksa

PHYK tarjoaa sinulle hyvät mahdollisuudet osallistua myös kerhotoimintaan. Kerhoja perustetaan kysynnän mukaan. Vakiintuneita kerhoja on ollut mm. liikunnassa, musiikissa ja kuvataiteessa.

PHYK:N YLÄÄSTE

LIIKUNTAPAINOTUS JA URHEILUYLÄKOU- LUN URHEILULUOKKA

Pohjois-Haagan yhteiskoulussa on toiminut 27 vuotta urheilu- ja liikuntapainotteinen yläaste. PHYK on Suomen Olympiakomitean hyväksymä urheiluyläkoulu, joka on osa Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaa (Urhea). Kiinnostus toimintaa kohtaan on ollut hyvin laajaa. Pyrkijöitä on ollut runsaasti eri puolilta pääkaupunkiseutua. Urheilua ja valmentautumista voi luontevasti jatkaa samassa rakennuksessa toimivassa PHYK:n urheilulukiossa.

Liikuntapainotuksen yleinen kuvaus

PHYK:ssa voit olla mukana painotetussa liikunnan opetuksessa joko liikuntalinjalla, liikunta-matematiikkalinjalla tai urheiluyläkoulun urheiluluokalla. Koulun liikuntatoiminta on järjestetty osin koulun omin voimin ja osin yhteistyössä lajiliittojen ja seurojen kanssa. Kurssimäärä kaikilla linjoilla ylittää vähintään kuudella kurssilla normaalin oppimäärän.

Liikuntapainotus on tarkoitettu kilpaurheilijoille, kilpaurheilijoiksi aikoville sekä iloisille liikkujille, jotka yksinkertaisesti pitävät runsaasta liikunnasta. Kaikkien lajien harrastajat ovat tervetulleita kouluumme ja välttämättä ei tarvitse harrastaa mitään lajia. Ainoastaan Olympiakomitean koordinoima urheiluyläkoulun urheiluluokka on suunnattu pääsääntöisesti tiettyjen lajien urheilijoille (kts. erillinen esittely myöhemmin).

Mitä tehdään?

- Voidaan harrastaa normaalia enemmän tuttuja liikuntalajeja
- Valmentaudutaan eri lajien parissa
- Eri lajeissa on erilaisia valmennussovelluksia. Oleellista on monipuolisten urheilullisten ominaisuuksien kehittäminen
- Tutustutaan uusiin lajeihin
- Osallistutaan aktiivisesti koulujenvälisiin turnauksiin ja kilpailuihin
- Tehdään liikuntaretkiä
- Tehdään laajaa seura- ja lajiliittoyhteistyötä
- Erillisenä projektina yhteistyössä Koripalloliiton ja Olympiakomitean kanssa Helsinki Basketball Academyyn (HBA) kuuluvan PHYK Cadets –joukkueen valmennustoimintaa ja kansainvälistä kilpailutoimintaa tasokkaiden valmentajien johdolla. Tässä ohjelmassa kouluviikon aikana urheilua voi olla ajoittain jopa 12 tuntia viikossa.



Mitä edellytetään?

- Pääasian eli varsinaisen koulutyön huolellista hoitamista
- Urheilu- ja liikunta-asioista huolehtimista
- Esimerkillistä ja hyvää käytöstä
- Tupakoimattomuutta ja päihteettömyyttä

Miksi hyvä urheilu- ja liikuntakoulu?

PHYK:n vahvuudet urheilukouluna ovat sen erinomainen sijainti, hyvät liikuntapaikat sekä tasokkaat liikunnanopettajat ja valmentajat. Myös urheiluun ja opiskeluun kannustava ilmapiiri on merkityksellinen asia arjessa.

Pirkkolan urheilupuisto sijaitsee koulun tuntumassa ja on hyödynnettävissä kaikkine palveluineen. Pirkkolassa on mm. neljä palloilukenttää (myös tekonurmi), kaksi jäähallia (hallit uusitaan - korvaavina halleina rakentamisen ajan käyttämme Kaarelan jäähalleja), palloiluhalli, uimahalli, yleisurheilu-kenttä, kuntosali, runsaasti hyvin hoidettuja lenkipolkuja ja hiihtolatuja. Urheilupuisto liittyy saumattomasti Keskuspuistoon.

Talin urheilupuisto, Laajasuon urheilupuisto, Maunulan urheiluhallit, Paloheinän ja Malmin jäähallit, Töölön kisahalli ja pallokentät, Ruskeasuon salibandykeskus sekä Oulunkylän ja Lassilan tekojäät ja muut suorituspaikat ovat nekin sopivan matkan päässä. Myös muita Helsingin seudun liikuntapaikkoja käytetään ahkerasti.

Koulun omassa rakennuksessa on kaksi liikuntasalia.

Ketkä opettavat ja valmentavat?

Liikunnanopettajamme ja valmentajamme ovat alojensa tunnettuja edustajia myös koululiikunnan ulkopuolella:

Tuomas Raja, rehtori

Raja on arvostettu yleisurheiluvalmentaja Suomen Urheiluliiton ja Helsingin Kisa-Veikkojen parista. Raja seuraa tiiviisti PHYK:n urheilutoimintaa ja pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan osallistumaan myös valmennustehtäviin.

Lea Hakala, urheilun apulaisrehtori, liikunnanopettaja ja valmentaja

Hakala on Suomen kaikkien aikojen menestynein naiskoripalloilija. PHYK:ssa hän vastaa urheilutoiminnasta kokonaisuudessaan, valmentaa tyttökoripalloilijoita sekä toimii HBA-ohjelman joukkueenjohtajana.

Harri Jokela, liikunnanopettaja ja valmentaja

Jokela toimii Koripalloliiton (All Stars/tytöt) ja Hongan valmentajana. PHYK:ssa hän valmentaa koripalloilijoita ja on mukana myös Helsinki Basketball Academyn (HBA) valmennuksessa.

Koripallovalmennus

Koulussamme toimii koripalloliiton ja Olympiakomitean yhteistyössä kehittämä Helsinki Basketball Academy (HBA) -ohjelma. Valmentajina toimivat olympiavalmentaja **Jari Nykänen**, HNMKY:n valmennuspäällikkö **Juuso Milen** sekä koripalloliiton (All Stars/pojat) valmentaja ja Urhean koripallorehtori **Timo Parviainen**. Heidän ohellaan koripallovalmennuksessa ovat mukana myös **Teijo Sandvik**, **Martti Kuisma**, **Olli Lehtonen** ja **Henrik Clement**. HBA-ohjelman lisäksi PHYK:ssa on tarjolla myös muuta koripallovalmennusta.

Jalkapallovalmennus

Valmennus toteutetaan koulun omien valmentajien johdolla sekä seurayhteistyönä.

Jaakko Nevanlinna, liikunnanopettaja ja valmentaja

Nevanlinnalla on kokemusta monien eri jalkapallojoukkueiden valmennustehtävistä (esim. Veikkausliigassa HJK:n, SJK:n ja Jaron fyysinen valmentaja). Nevanlinna vastaa PHYK:n poikien jalkapallovalmennuksesta.

Juska Savolainen, valmentaja

Savolainen on mittavan jalkapallon ammattilaisuransa päätettyään palannut entiseen opinahjoonsa takaisin. Hän toimii PHYK:n poikien ja tyttöjen jalkapallovalmentajana ja liikunnanopettajana sekä on vastuussa urheilijaksi kasvaminen -oppiaineesta.

Päivi Lehto, valmentaja

Lehto on valittu vuoden helsinkiläiseksi valmentajaksi. Siihen yhtenä tekijänä vaikutti PHYK:n

tyttöjen voittama jalkapallon koululaisten maailmanmestaruus. PHYK:ssa hän vastaa tyttöjen jalkapallovalmennuksesta.

Mika Johansson, valmentaja

Johansson valmentaa jalkapallomaalivahteja.

Jääkiekkovalmennus

PHYK tekee tiiviistä valmennusyhteistyötä Suomen Jääkiekkoliiton kanssa. Liiton ja seurojen valmentajat aluevalmentaja **Pyry Lukkarilan johdolla** toimivat koulun jääkiekkovalmentajina. Tukena Lukkari-
lalla ovat mm. **Niko Halttunen** ja **Teemu Poussa**. **Antti Heikkinen** valmentaa jääkiekkomaalivahteja.

Juha Stark, valmentaja

Stark toimii monipuolisesti PHYK:n eri valmennustehtävissä osallistuen mm. jäälajien valmennukseen.

Merja Huttunen, valmentaja

Huttunen toimii Suomen Taitoluisteluliiton valmentajana sekä teknisenä arvostelijana. PHYK:ssa hän valmentaa yksinluistelijoita.

Nina Sandsund ja Henriikka Latva, valmentajat

Sandsund ja Latva vastaavat PHYK:ssa muodostelmaluistelijoiden valmennuksesta.

Joonas Naava, valmentaja

Naava toimii Erä-Viikinkien urheilujohtajana ja vastaa PHYK:n salibandyvalmennuksesta yhdessä **Jukka Lehdon** ja **Lauri Kapasen** kanssa.

Kirsi Sipiläinen, liikunnanopettaja ja valmentaja

Sipiläisen erikoisaloja ovat on tanssi, aerobic ja telinevoimistelu.

Anu Kuusela, valmentaja

Kuusela on Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtaja ja vastaa PHYK:n joukkuevoimisteluvai-
valmennuksesta.

Mari Salminen, valmentaja

Salminen toimii PHYK:n tanssivalmentajana sekä pitää kehonhuollollisia oheisharjoitteita eri lajien urheilijoille.

Yleisurheiluvalmennus

Olli Pulkkanen ja **Eeva Kantomäki** toimivat PHYK:n yleisurheiluvalmentajina.

Krista Puhakka, fysioterapeutti

Puhakka toimii PHYK:n fysioterapeuttina ja osallistuu fyysiseen valmennukseen.

Opetukseen osallistuu myös urheilulukiomme valmentajia sekä eri lajien vierailevia asiantuntijoita valmentajina ja kouluttajina. Tutustu kaikkiin urheilukoulumme liikunnanopettajiin ja valmentajiin kotisivuillamme phyk.fi.

Vaikka kaikkia lajeja ei ole tässä erikseen esiin tuotu, niin oleellista on tietää, että minkä tahansa lajin harrastajat ovat tervetulleita kouluumme. Valmennus järjestetään tarpeen mukaan.

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

PHYK:N LIIKUNTA JA URHEILU

sivuilla ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia sivuilla urhea.fi. Sivuilta löytyy myös kokeen esitelyvideo.

Kokeen ns. yleinen osa on sama pyrittäessä liikuntalinjalle, liikunta-matematiikkalinjalle tai urheiluyläkoulun urheiluluokalle. Soveltuvuuskokeessa heikoiten sujunut osio jätetään ottamatta huomioon.

Vuoden 2020 yleisen osan soveltuvuuskoe pidetään Maunulan liikuntahallilla

**keskiviikkona 22.1.2020
klo 8.15 - n. 16.00.**

Kokoontuminen Maunulan liikuntahallilla (Maunulanmäki 3—5) klo 8.15. Koe päättyy noin klo 16.

Jos pyrit yhtenä vaihtoehtona urheiluyläkoulun urheiluluokalle, niin osallistut myös lajiosaan, joka pidetään

perjantaina 24.1.2020

Nämä eri lajiosien koepaikat ja tarkat suoritusajankohdat selviävät myöhemmin (kts. koulun kotisivut ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia sivut). Lajiosan pisteet lasketaan yleisen osan päälle ja saavutetun yhteispistemäärän perusteella valitaan oppilaat urheiluyläkoulun urheiluluokalle.

Perinteiselle liikuntalinjalle ja liikunta-matematiikkalinjalle valintaan vaikuttaa vain yleisen osan testimenestys. Perinteiselle liikuntalinjalle ja liikunta-matematiikkalinjalle voivat hakea minkä tahansa lajin harrastajat. Oppilas merkitsee hakulomakkeeseen eri linjojen oman hakutoivejärjestyksensä.

Urheiluyläkoulujen urheiluluokalle hakiessaan oppilas merkitsee hakulomakkeeseen myös oman lajinsa. Jos oma laji ei ole mikään em. "päälajeista", niin oppilas osallistuu ns. muiden lajien lajiosaan. Kyseinen koe on yleistä liikunnallisuutta mittaava jatkotesti varsinaisen yleisosan jatkoksi. Oppilas voi hakea vain yhden lajin kokeiluun.

Kokeessa on lisäksi yhtenä osana kirjoitus- ja haastatteluosio, jossa on mahdollisuus luonnehtia itseään, kuvata suhtautumistaan liikuntaan ja kertoa liikuntaharrastuksistaan.

Soveltuvuuskokeen yleisosassa tarvitset mukaan ainoastaan sisäliikuntavarustuksen (myös sisäkenkät), pyyhkeen sekä eväät pitkän päivän varalle.





MATEMATIIKKALINJA

Koulumme tarjoaa matemaattisesti suuntautuneille nuorille mahdollisuuden aloittaa matematiikan syventävät opinnot jo yläasteella. Soveltuvuuskokeella valitut oppilaat opiskelevat kaikki matematiikan tuntinsa omina ryhminään. Ryhmiin innostuneilla opettajilla on ylin yliopistollinen arvosana matematiikassa.

Valikoitunut oppilasjoukko luo edellytykset yhteisten perustehtävien joutuisaan käsittelyyn. Näin opetusta voidaan merkittävästi laajentaa ja syventää. Siihen sisällytetään enemmän vaativia, erityisesti soveltavia tehtäviä. Ne antavat samalla oppilaille runsaasti kannustavia onnistumisen kokemuksia ja oppimiselämyksiä sekä niiden myötä yhä kasvavaa kiinnostusta matemaattiseen ajatteluun, tietoon ja taitoon. Linjan kurssimäärä koko peruskoulun aikana ylittää kolmella kurssilla normaalin oppimäärän.

Matematiikkalinjan oppilaaksiotto tapahtuu soveltuvuuskokeen perusteella.

Vuoden 2020 soveltuvuuskoe pidetään koululla

**maanantaina 20.1.2020
klo 13.00-15.00.**

Ota mukaan kynä, kumi ja viivain.

Kokeen tehtävillä arvioidaan matemaattista taidusta: päättelykykyä, ongelmanratkaisutaitoa sekä kykyä omaksua uusia asioita.



LIIKUNTA-MATEMATIIKKALINJA

Liikuntalinjan ja matematiikkalinjan voi myös yhdistää. Tällöin tulee osallistua molempien aineiden soveltuvuuskokeisiin, jotka ovat samat kuin erikseen hakevillakin.

Tämä yhdistelmä, jossa fyysinen ja matemaattinen ponnistelu täydentävät toisiaan, onkin osoittautunut erityisen suosituksi vaihtoehdoksi.

Matematiikan kokeen menestys on ensisijainen kriteeri valinnoissa tälle linjalle.

Urheiluyläkoulun urheiluluokalla ei voi ensi vuonna yhdistää mukaan matematiikkaa.

PHYK:n entinen oppilas Teuvo Teräväinen toi voittamansa Stanley Cup -pokaalin koululle ihailtavaksi.



PHYK:N LIIKUNTA-MATEMATIIKKA

HUOMAA VIELÄ:

Soveltuvuuskokeisiin ei tule erillistä kutsua.

Monipuoliset soveltuvuuskokeet liikunnassa ja matematiikassa ovat joskus hieman säikäyttäneet hakijoita. Liikunnassa heikoiten sujunut osio jätetään ottamatta huomioon. Matematiikan soveltuvuuskokeen läpäisy ei edellytä virheetöntä suoritusta. Siispä kaikki rohkeasti mukaan — tytöt ja pojat!

Painotetun opetuksen soveltuvuuskokeisiin ilmoittautuminen vaihtelee jonkin verran kouluittain. Pohjois-Haagan yhteiskouluun ilmoittaudutaan sähköisellä lomakkeella. Lomakkeelle pääsee osoitteesta

phyk.fi/ylaaste

Mikäli sähköisen lomakkeen käyttö ei ole mitenkään mahdollista, voit ilmoittutua myös paperilomaketta käyttäen. Lomakkeen voit tilata koululta osoitteesta yahaku@phyk.fi tai soittamalla 09 4777 530.

Sähköinen ilmoittautuminen tulee tehdä tai paperiset lomakkeet tulee palauttaa Pohjois-Haagan yhteiskoululle keskiviikkoon 15.1.2020 mennessä.

Helsinkiläisissä kouluissa saat ala-asteen opettajalta yleisen yläasteelle siirtyvän valintakortin. Se on aina täytettävä, vaikka hakisitkin painotettuun opetukseen (vrt. aikaisemmat ohjeet).

Myös ulkopaikkakuntalaiset voivat hakea kouluumme. Kotikunta ei vaikuta valintaan.

Sairaustapausten varalta järjestetään liikunnan yleisen osan uusintakoe maanantaina 10.2.2020 klo 8.00 Maunulan liikuntahallilla. Kokoon-tuminen klo 7.45. Lajiosan uusintakoe pidetään keskiviikkona 12.2.2020. Ajat ja paikat selviävät myöhemmin (kts. koulun kotisivut ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia sivut). Matematiikan uusintakoe järjestetään torstaina 13.2.2020 klo 12.30 koululamme.

Uusintakokeisiin osallistuminen edellyttää lääkärintodistusta. Jokaisella hakijalla on kuitenkin vain yksi koepäivä käytettävissä. Näin ollen päätös siitä, osallistuuko varsinaisen koepäivän testiin vai uusintakokeeseen, on tehtävä etukäteen. Ilmoita sairastumisestasi koulun kansliaan kanslia@phyk.fi.

Oppilasvalinnat julkaistaan keskiviikkona 18.3.2020.



KUTSU

**Tervetuloa
hyvät
kuudesluokkalaiset
sekä vanhemmat
tiedotustilaisuuteen
koulullemme**

TORSTAINA

9.1.2020

kello 18.00

(kahvit 17.30)



Pietari Hannikaisen tie 6, 00400 HELSINKI
yahaku@phyk.fi



phyk.fi/ylaaste